



# Formation continue Foobaskill

## 13 novembre 2019

### 1. Introduction

Il y a trois possibilités de faire vivre ce jeu :

- Donnez une balle ou des balles et laissez créer les élèves.
- Commencer par travailler le foot, puis le basket de manière séparée et dans un dernier temps forme finale avec les deux jeux en même temps.
- Méthode GAG : expliquer la forme finale du jeu et l'expérimenter, puis dans un deuxième temps revenir à une méthode plus analytique (travailler les problèmes en faisant des séquences spécifiques) et revenir à la fin à une méthode globale.
- Le cours donné par Pascal Roserens est basé sur le « Mobile » de décembre 2017 que vous trouvez ici [https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2017/12/FooBaSKILL\\_f.pdf](https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2017/12/FooBaSKILL_f.pdf)

### 2. Petits jeux d'échauffement

Remarque concernant le nombre de balles : il n'y a pas toujours la possibilité d'avoir 28 ballons de foobaskill. On peut adapter les besoins avec des boules de tennis, ballons de foot, ballons de basket... Cette manière de procéder est pragmatique et aussi intéressante pour travailler la différenciation et sortir de la spécification.

#### Les chasseurs :

Deux chasseurs avec 1 balle chacun (ils dribblent en mode basket). Leur but est de toucher les personnes qui n'ont pas de balle. Ces derniers sont libres de se déplacer n'importe où. Quand une personne est touchée, elle va chercher une balle et devient chasseur à son tour. Le jeu se termine quand tout le monde a une balle.

Lorsque le prof siffle deux fois, les chasseurs doivent changer (passer du dribble basket avec les mains au dribble foot avec les pieds). Ce jeu permet de distribuer les balles à tous les élèves.

⇒ Les 2 variantes suivantes mettent en avant le travail cognitif.

#### 1ère variante :

Les élèves se déplacent en courant et en dribblant de manière libre dans la salle. Le prof donne la consigne (soit dribble basket, soit dribble foot) lors du commencement de l'activité.

- Le prof siffle **1 fois** : faire une passe à un camarade
- Le prof siffle **2 fois** : changement d'activité (si je dribble avec les mains, je passe au dribble avec les pieds)
- Le prof siffle **3 fois** : si le ballon est au sol, l'élève shoot contre le mur et le récupère en amortissant avec la semelle ; si le ballon est dans les mains, l'élève shoot au panier.

#### 2ème variante :

Même consigne que la variante 1. Mais la moitié de la classe commence en dribble basket et l'autre moitié avec le dribble foot.

- Le prof siffle **1 fois** : l'élève doit faire une passe à un camarade qui fait le sport opposé au sien (essayer de lever le ballon avec les pieds pour le donner dans les mains de l'autre et passe au sol en faisant rouler la balle avec les mains).
- Le prof siffle **2 fois** : changement d'activité.
- Le prof siffle **3 fois** : si le ballon est au sol, l'élève shoot contre le mur et le récupère en amortissant avec la semelle ; si le ballon est dans les mains, l'élève shoot au panier.



### **Jeu des ligues :**

Trois ligues : ligue A/ligue B/première ligue (définir les délimitations des différentes ligues). Au départ, tout le monde se trouve dans la ligue A. Lorsqu'un joueur perd le contrôle de sa balle ou se fait pousser la balle hors limite, il descend d'une ligue. Quand il perd le contrôle de sa balle en 1<sup>ère</sup> ligue, l'élève doit faire un tour de salle en courant et il peut revenir en ligue B. Quand le prof siffle 2 fois, les élèves doivent changer d'activité (du basket au foot et vice versa). Bien de ne rien dire au préalable et voir si les élèves comprennent ou interprètent correctement le double sifflement.

### **La tour Eiffel :**

Diviser la classe en 4 équipes : 1 équipe de chasseurs et 3 équipes de chassés. Les chasseurs se déplacent en dribblant le ballon avec les mains et les chassés avec les pieds. Quand un chassé est touché, il doit prendre le ballon dans ses mains et tendre les bras au-dessus de sa tête, tout en écartant ses jambes (tour Eiffel). Un autre chassé peut le libérer en passant son ballon entre les jambes de son camarade.

Quelle équipe de chasseurs touche tous les chassés le plus rapidement ?  
Le prof chronomètre et chaque équipe passe une fois en mode chasseur.

⇒ La suite des jeux d'échauffement met en avant le travail de la coordination.

### **Exercices par groupes de 2 :**

- L'un en face de l'autre : **A** passe le ballon avec les mains à **B** (hauteur de poitrine et à plat) et en même temps **B** passe le ballon avec les mains à **A** (avec un rebond au sol). Quand le prof siffle 2 fois : changer les rôles.
- Même chose que l'exercice précédent, mais avec un rebond contre le mur
- **A** lance le ballon au-dessus de lui et **B** envoie sa balle à **A**. **A** redonne la balle à **B** et récupère son ballon. Quand le prof siffle 2 fois : changer les rôles. Dans un deuxième temps, même exercice, mais avec le rebond contre le mur.
- Laisser du temps aux élèves pour qu'ils puissent créer eux-mêmes leur propre défi.

Variante par groupe de 3 : jeu de la mouche. **A** essaie de faire une passe à **B** et **C** essaie d'intercepter le ballon. Essayer de faire des passes avec rebond au sol, plus dur pour la mouche de récupérer la balle. Cela est mieux de faire taper le rebond au sol derrière le pied de la mouche.

### **Travail du rythme (par groupes de 2) :**

- **A** fait une passe avec les pieds et **B** fait une passe avec les mains. Lancer les 2 ballons en même temps. Trouver un rythme et un dosage des passes qui convient aux 2 personnes. (1)
- Même chose que 1, mais en même temps les personnes comptent à haute voix 1, 2, 3. Définir qui commence à compter. Exemple **A** dit 1, puis **B** dit 2, **A** dit 3 et ça recommence **B** dit 1... (2)
- Même chose que 2. On rajoute : ne pas dire le 2, mais taper dans les mains.
- Même chose que 1, mais les 2 personnes se déplacent. Définir quelle personne oriente, fait bouger l'autre (exemple quand on fait la passe avec le pied on donne une orientation). (4)
- Même chose que 4 en rajoutant compter 1,2,3. (5)
- Même chose que 5 en rajoutant : ne pas dire le 2, mais taper dans les mains.

## **3. Fooskill**

**Forme d'organisation :** jouer sur deux terrains, sur des demi-salles (en largeur de salle donc).

Si beaucoup d'élèves, mettre des appuis sur la ligne médiane (2-3élèves) qui peuvent jouer en faisant des passes mais en restant sur la ligne médiane.

### **Exercice 1 :**

Jouer 3 contre 3 avec 2 goals (si on a les goals de foobaskill on les utilise, sinon mettre 1 élément de caisson avec l'élément du haut jaune du caisson).

**But :** marquer des points.

- 1 point si le ballon touche le caisson (on peut utiliser les 4 côtés, 360 degrés).
- 2 points si le ballon tape contre le caisson et qu'un joueur de mon équipe l'amorti avec la semelle.



### **Règles :**

- Après une faute ou un point marqué, on laisse partir avec la première passe dans sa  $\frac{1}{2}$  terrain
- Si la balle est tirée par-dessus le caisson : balle à l'adversaire
- Si un élève tire trop fort : balle à l'adversaire

### **Exercice 2 :**

Jouer 3 contre 3 avec 2 goals (soit goals foobaskill, sinon mettre 2 pastilles pour faire le goal).

#### **But :** marquer des points

- 1 point : si je fais une passe et qu'un joueur de mon équipe l'amorti avec la semelle derrière la ligne de goal
- 2 points si je fais passer la balle à travers le goal (possibilité de marquer des 2 côtés du goal).

### **Règles :**

- Idem que l'exercice 1

**Variante :** rajouter une ligne derrière les goals (à l'aide de pastilles) avec 1 ou 2 élèves qui peuvent recevoir la balle dans sa zone (=1point). Cela permet aux élèves qui ont des difficultés techniques, de jouer tranquillement, de ne pas être stressés et de pouvoir aussi marquer.

## **4. Baskill**

### **Jeu 4 contre 4 :**

#### **But :** marquer des points

- 0 point : quand la balle touche l'anneau du panier de basket
- 1 point : faire taper la balle contre le panneau de basket et elle doit tomber au sol
- 2 points : faire taper la balle contre le panneau de basket et un coéquipier doit la récupérer.
- 3 points : si la balle rentre dans le panier

### **Règles :**

- Faire 4 passes minimums avant de pouvoir chercher à faire des points
- Pas le droit de dribbler
- Pas de dehors, le mur est un coéquipier

## **5. Jeu final**

- 4 contre 4 (faire 2 équipes de 8 joueurs)
- Mettre 2 arbitres qui sifflent les fautes (1 dans chaque camp), 1 responsable qui note le score et 1 personne qui gère le chronomètre.
- À la brésilienne : les joueurs qui attendent restent vers le mur du fond (dans leur camp respectif). Quand la personne qui gère le chronomètre siffle 2 fois : changement des joueurs. Le joueur qui a le ballon en dernier pose le ballon au milieu du terrain. Les équipes qui entrent doivent prendre le ballon et commencent le jeu.
- Quand l'arbitre siffle 3 fois : changement de camp (l'équipe qui était au foot va au basket et vice et versa)
- Attention : la ligne du milieu délimite la frontière entre les 2 sports. C'est le ballon qui fait foi. Si la personne est dans le camp du foot et la balle dans le camp du basket. La personne doit avoir le ballon dans les mains.

**Variante :** si beaucoup d'élèves rajouter sur le côté offensif pour chaque équipe « des élèves appuis » qui ont une zone et qui peuvent faire des passes à leur coéquipiers ou alors marquer (1 ou 2 points).



### **Les énoncés culte de Pascal Roserens :**

- En Valais les gens ont tout le temps le sourire.
- Le slogan du Foobaskill est « Play different ». C'est un sport qui n'a pas une association avec des règles rigides. Le but est d'adapter ce sport aux personnes qui le pratique (âge des personnes, classes...).
- L'importance de l'équilibre entre la force et la précision. Très souvent la précision est plus décisive que la force.
- Il ne faut pas répéter plus de 5 fois le même mouvement de manière identique. Toujours essayer de varier (faire un tour sur soi-même, toucher le sol...).
- Important de faire participer tout le monde (principe de l'inclusion). Donner la possibilité aux plus faibles la possibilité de marquer en donnant des points plus facilement réalisables. Inclure aussi les élèves dans l'arbitrage et le comptage des points.